Vorrei condensare una giornata di ordinaria follia newyorkese, ma è impossibile. Le emozioni non hanno bisogno di infiorettamenti: sono lì da leggere e interpretare, denudano il nostro io e lo mettono a disposizione del mondo. Per essere apprezzato, ignorato, criticato: per diventare un “io” migliore. Mi mancano tanto Alda Merini e i suoi aforismi sulla nudità...

Francoforte, 30 ottobre, maratona. 2h24'14”, il mio stagionale. Sono contento, erano troppi mesi (più di due anni) che non correvo una maratona a un ritmo “interessante”. Però in gara avevo brutte sensazioni, dopo un periodo di grande crescita agonistica in cui sentivo la condizione crescere di giorno in giorno. Con la condizione cresce anche la fiducia nei propri mezzi e i due meccanismi s'intersecano e alimentano l'un l'altro. E si trovano motivazioni per andare oltre i propri limiti, per cercare un orizzonte che fino ad allora non si avevano occhi per vedere. E poi la vita che gioca con noi e condiziona così profondamente il nostro agire e il nostro sentire. Su una panchina di Central Park proprio stamattina leggevo: “Life is what happens to you while you're busy making other plans”; ero a Strawberry Fields, indovinate chi ha formulato la frase... Ma un giro di vite netto – che mi piacesse o no – alla mia esistenza mi ha rimesso su binari

saldi e ben orientati. Si recuperano alcune certezze e si ritrovano le energie per dirigersi su degli obiettivi chiari. Si raccoglie tutto il proprio entusiasmo e se ne fa benzina per la propria corsa (reale e metaforica).

Si prende la valigia di Francoforte, ci si infilano le scarpe per New York e si parte! Pettorale numero 8902, molto alto per uno coi miei tempi, ma non fa nulla. In altre occasioni avrei chiesto di essere ammesso al programma “Sub-Elite” (dedicato dal NY Road Runners ai migliori atleti non invitati); quest'anno volevo vedere la maratona da dentro. Sono alla mia terza partecipazione consecutiva e sento di dover vivere quest'esperienza sportiva come chiunque altro, senza pullman dedicati e tende riscaldate con massaggiatori e colazione, senza campo di riscaldamento, senza potersi collocare al via in posizione avanzata e all'ultimo minuto...

Sono con Teodoro Zanardelli, amico prima che atleta che alleno (è un po' la mia “cavia”). Uscita dall'hotel alle 5.30, metropolitana per 20' alle 5.55, traghetto per 20' alle 6.30, approdo a Staten Island e trasferimento a Fort Wadsworth in bus per 10'... Insomma, siamo nel villaggio “Blu” (per quelli con i pettorali blu) alle 7.15, consegniamo sui camioncini la nostra sacca con gli indumenti, perdiamo tempo fino alle 8.20, beviamo una brodaglia vagamente caffeinica, andiamo in bagno, ci “svacchiamo” per terra... si abbozza dello stretching, ma anche uno sbadiglio. La partenza è alle 9.40, manca ancora 1h20' e già si entra nei corral (settori). Teo entra col 4000, io coll'8000. Dal giorno prima mi frulla un'idea in testa... Non è nel mio stile, ma m'intrufolo in qualche maniera nei corral precedenti approfittando di attimi di distrazione degli addetti alla sorveglianza. Arrivo con Teo nel secondo spezzone, sono le 9.00... Ci muoviamo verso la zona di partenza, tutti ammassati, si cammina ma non è “riscaldamento”: siamo tutti compattati come pinguini dietro il cordone di sorveglianza... A 10' dal via, siamo ormai vicini al gruppo dei pettorali 1000-1999: come faccio a partire più avanti? Con faccia tosta approfitto dell'inno nazionale e scappo fuori, mi faccio largo tra gli energumeni dei Police e Fire Dept (poliziotti e vigili del fuoco). Raggiungo Giorgio Calcaterra e gli faccio l'in bocca al lupo; vediamo i top schierati davanti, ma tra noi e loro ci sono 30 metri e 300 persone...

Non si pensa più, adesso si deve correre e il più veloce possibile!!! Le gambe mi fanno ancora male da Francoforte, ma non ci voglio badare. Sono freddo, ho fatto a malapena stretching e sono passate più di 4 ore da quando sono uscito dall'hotel. Ore 9.44, in ritardo il colpo di cannone accende la bagarre. So che davanti correranno forte dall'inizio, so che la mia idea non è originale, ma che ci vogliono gambe buone per darle concretezza. So che ho al massimo 300 metri per uscire dalla bolgia e potermi distendere, so che il primo miglio è in salita e i top andranno forte ma non a tutta, so che se li prendo entro il cambio di pendenza del Verazzano Bridge, poi in discesa potrò tenere e vincere la mia scommessa: essere in testa alla gara al secondo miglio! Lì c'è Roberto Mandelli di Podisti.net che cerca d'immortalare quanti più “italians” possibili e con cui il giorno prima scherzavo sulla possibilità di fare questa “mattata”.

Colpo di cannone allora, mi butto quasi ciclisticamente sul lato delle transenne, rischio di cadere ma sono troppo determinato, dopo 200 metri mi bruciano le cosce, ma sono quasi fuori dalla folla dei podisti, i top sono davanti, lontani! Ai 300m circa (viva il gps!) vedo spazio, mi butto al centro della strada, mi tolgo la maglia a maniche lunghe e il berretto. Il sole mi vuol baciare il testone pelato e devo andarmelo a meritare questo bacio! Testa bassa, le cosce già bruciano. “Si chiama acido lattico, bellezza!”, mi dico, ma tiro dritto. Sul riferimento empirico di un pilone del ponte ho preso il distacco: 12” ora! Ai 1000m suona il gps, leggo di sfuggita un parziale di 2'48” e so che ormai ho meno di 5” da recuperare. Strappo ancora a tutta e chiudo il buco, mi accodo per poco al gruppo dei top, sono 22 mostri sacri della maratona mondiale, sulla schiena hanno spillato un dorsale riportante nazionalità e bandiera. I primi due che ho letto, incollandomi alle loro calcagna, sono Morocco 6 e USA 7, Gharib e Keflezighi: il cuore fa un tuffo! Le cosce bruciano, ma cosa ho da perdere? Primo miglio, cambio di pendenza, chiedo al cuoricino di chetarsi e allo stesso tempo di darmi due colpi in più per darmi la forza di passare. Mi lancio davanti, spostato sulla destra del plotone: ho paura di farli inciampare o d'intralciare... io sto facendo la “goliardata”, loro si giocano la vittoria (e alcuni anche un po' del futuro proprio e delle famiglie: non posso dimenticare che in Kenya la corsa è una strategia di emancipazione dalla povertà...) In discesa son sempre stato rapido, posso spostarmi un po' al centro - cacchio! - chissà gli amici davanti alla TV: mi immagino la faccia di mamma e papà, Giovanni Mesk che salta sul divano e lancia strali, EG DA e GF che strabuzzano un po' gli occhi e metton fuori le quote per gli scommettitori su quanti chilometri reggerò, gli yogarunner che si dimenticano di salutare il sole... Invece il sole è lì e lo saluto io! Guardo in su e non ci credo: in testa a NY, mi sento scemo, adolescenzialmente scemo... Mi diverto un sacco qui davanti, guardo in su – verso il sole Oscar – e sento che sul divano a saltare ci vorrebbe essere anche Max (e che lui avrebbe avuto gambe per fare il mio stesso “numero”). Guardo il sole e penso che a Genova il diluvio si è portato via delle vite. Intanto passano metri e secondi preziosi... Guardo per terra e so che qualcuno a casa sogna di correre e non può. Mi giro di lato e c'è Matteo (Matthew Kisorio) che corre facile, butto l'occhio più in là e mi scappa da ridere: cosa ci faccio qui? Leggo i nomi sui pettorali e scuoto la testa mentre corro: Mutai G., Mutai E., Kebede, Meb, Rothlin, Barrios, ancora Gharib, Gebre, Moran, Sisay, Kibet...

Ma le gambe tengono e il pubblico mi tiene in piedi. Però oggi fanno proprio sul serio... dopo la tirata iniziale ho recuperato un pochino in discesa, ma so che non avrò vita lunga. Il quinto chilometro, in leggera ascesa, sui 2'56” segna la mia “resa”... ma 5 km in testa alla NYCM sono impagabili. Non perché io pensi di aver fatto qualcosa di eroico o straordinario (ho semplicemente corso), ma perché – cari signore e signori podisti e amanti della corsa – io mi sono DIVERTITO come non mi capitava da anni... Trovare delle ragioni di divertimento nella fatica è davvero difficile. Certo, per farlo ho dovuto fare allenamenti massacranti e qualche sacrificio fuori dal normale... ma alla fine sono stato ripagato. Riuscire di nuovo a divertirmi correndo è una ricompensa migliore di qualsiasi medaglia. 5000 metri a tutta e mancano 37 km... Aiuto!

Avevo deciso di dar retta al mio allenatore Fabrizio Anselmo e di non spingere per tutta la maratona. Disputare due maratone a tutta in due domeniche consecutive non è eroico, bensì dannoso. Però ho il via libera per fare un po' di medio, per 18-20km... Mollo abbastanza di colpo il gruppo di testa, mi defilo a sinistra e rallento vistosamente, mi passano dopo poco due africani già staccati dal “leading pack” e li saluto. Lo stato di forma è buono e recupero in fretta, il pubblico mi incita e io lo istigo a sostenermi, le gambe ricominciano a girare: una sorsata d'acqua al 4° miglio e mi lascio andare. Vado un po' a zig zag, scambio battute col pubblico (per fortuna parlo inglese e spagnolo correntemente e posso interagire), batto cinque, ricevo baci volanti da biondine avvenenti (o forse quelle sono solo frutto della fantasia e della stanchezza?), faccio l'aeroplanino e il pubblico impazzisce. Da dietro non rientra nessuno, giro a 3'20”/km: sono solo su vialoni immensi popolati da migliaia di persone scese in strada per far chiasso, allegro e colorato chiasso! Parlo troppo, in salita il fiato si fa corto, ma “chissenefrega!”, in testa mi suona il Billy Joel sentito in metro da un talentuoso negro disoccupato con cui ho scambiato opinioni interessanti “I'm taking a Greyhound / On the Hudson River Line / I'm in a New York state of mind”. Era un ragazzo con figli, senza lavoro e con l'affitto da pagare, eppure aveva una canzone nel cuore e un sorriso sincero in volto; mi ha confessato “sono un uomo fortunato: ho una voce e una chitarra”. Avrei voluto sparire, sentendolo parlare così francamente... ma era così sereno: lo scambio si è concluso con un segno di amicizia e una transazione commerciale (qualche dollaro in cambio di una canzone; non c'è niente di male. La Apple chiede 99cent per scaricare un brano, no?).

Un campanaccio da vacche all'alpeggio mi riporta sulle strade di Brooklyn, sono al 15° km e il fiato non è così corto. C'è un tipo davanti a me, ha circa 100m di vantaggio, diciamo per comodità 15”... Sono qui per giocare e gioco! Scommetto con me stesso che entro l'8° miglio lo prendo. E oggi non voglio perdere, non da me stesso! Pronti via: al ritmo dei cicalini della folla divoro un 1000 in 3.02. Fantastico! Affianco il ragazzone, lo aiuto per un pezzo, ci scambiamo i bicchieri di integratore a un rifornimento.

Hey, ma qui qualcosa duole! C'era da aspettarselo, son pur sempre carne e ossa. Lascio andare il tizio e verso il 19° km vengo riagganciato da un gruppo con gli amici Calcaterra e Achmuller. A vista mi sembrano un po' troppo “in spinta”, mi scappa il pensiero che possano pagare la prima parte brillante, ma ovviamente mi auguro che la gara riservi loro grandi soddisfazioni. Mi attacco lì, poi però mi torna la voglia di giocare col pubblico e mi trovo a fare l'andatura.

Senza rendermene troppo conto, forse si accelera e Giorgio prende qualche metro. Lo scoprirò alla mezza maratona. Salendo sulla rampa del Pulanski Bridge, penso al mio allenatore e all'amico Teo. Il mio “medio” finisce qui: 13,1 miglia in 1h11'11” (neanche a farlo apposta!). Teo dovrebbe arrivare a cavallo dell'ora e trenta. Devo passare quasi 20', corricchio, incito i podisti che transitano. Passa staccato di pochi secondi Calcaterra, poi con meno di 100m di distacco

passa l'amico Concas di Genova, arriva anche Antonio Santi – uno dei miei podisti preferiti – e capisco che si sta gestendo bene, poi passa anche il pinerolese Valerio Gullì e vederlo correre come si deve dopo tante traversie mi fa immenso piacere. Passa anche il mio compagno di team, ex campione di pugilato, Salvatore Ciconte. Anche lui si sta gestendo, prevedo grandi cose! Poi tra i tanti spunta Lara Mustat, compagna di sponsor tecnico e buona amica per interposta persona (ma poi andremo a cena e ci conosceremo meglio!): anche lei corre proprio bene. Comincio a sentire freddo, scambio due parole con una gentile tifosa arrampicatasi sul ponte deserto e le do l'indirizzo email così mi manderà la foto che scatterà a me e Teo, al passaggio... Teo arriva presto, troppo presto... 1h28' è un po' forte e lui è un po' cotto. Non fa niente, gli farò coraggio strada facendo! Da lì in avanti è fondo lento, poi per Teo arriva una brutta crisi verso il 35°. E' coraggioso e non smette di correre, arriva un nuovo primato personale in 3h08' e sulle ginocchia! Arriviamo insieme ed è una cosa importante per me. Ci sono tante priorità nella vita, supportare gli amici è una di quelle cui non voglio assolutamente rinunciare. I detrattori amanti della statistica sottolineeranno che in graduatoria annuale di maratona compariranno 2h24' e 3h08', ma noi tireremo fuori la foto dell'arrivo e li saluteremo con un bel brindisi.

Universal Sports: http://www.youtube.com/watch?v=5QBOjBtoPL4&feature=share

TG3: http://www.youtube.com/watch?v=sh-EptCiEso&feature=share

Questa è la storia della giornata. Righe scritte con la ritmica incalzante del corridore, righe tinte di rosso: quello della mia maglietta, quello della mia passione e del mio credo. La storia finisce qui... Anzi no! Dopo il traguardo c'è la trafila del ritiro della meritata medaglia, il ristoro con la “recovery bag”, la camminata fino all'uscita sulla 77st e il recupero dei propri abiti di ricambio, una vestizione on the road, e il rientro faticoso alle proprie dimore provvisorie (dicansi “alberghi”). Insomma, la mia maratona di NY 2011 in concreto è durata più di 8 ore, in astratto durerà tutta la vita...

Non è professionale, ma voglio citare alcune tra le persone che hanno saputo starmi vicino in momenti difficili (la maratona della quotidianità): Vinz Daggiano che ascolta e sa dire con poche parole, Paolitos Olivari che è sempre scassato ma non si arrende mai, Jo Mascherpa che Dio lo fulmini se andremo mai d'accordo sulla weltanschauung ma che salta sulla sedia prima degli altri, Olly che “scoda” molto, Daniele che scalpita per correre e che ha la testa dura, Angelo Moglia che è un'entusiasta sincero, Christian Resta che lo fulmino io se entro 12 mesi non corre almeno una mezza, Anto “psyco” e Vale Micol che mi hanno inconsapevolmente insegnato a sorridere di nuovo, Francy che ha fotografato un tubo catodico. Poi ci sono Stefy “pastisuna” che mi ha fatto ballare e Nicola “cornacchione” che non ha mai corso, ma ha un menisco da

rifare e un lavoro da inventare. E poi ci sono tutti i precari del mondo, in qualsiasi significato e campo si voglia esplorare il concetto di precarietà... Nessuna di queste persone si aspetta un “grazie”. Ma tutte lo meritano, profondamente.

.

(Foto di Roberto Mandelli - Podisti.Net) SERVIZIO FOTOGRAFICO